

Для того чтобы приготовить этот напиток нужно взять 5 столовых ложек плодов шиповника, 4 стакана молока, 3 столовые ложки меда.

Плоды шиповника нужно очистить от семян и замочить в воде на 2 часа. После этого проварить в течение 10 минут, а потом готовые плоды протереть через сито.

Полученный экстракт из шиповника необходимо соединить с молоком и медом и все тщательно взбить в миксере. Напиток готов к употреблению и принимать его рекомендуется после приема пищи.